

За огромната част от хората превантивната медицина се ограничава до избирателно тестване на нивото на стреса, правене на мамографии, изследване за специфичен за простатата антиген, периодично правене на профили за липидното съдържание на кръвта и обръщане на бегло внимание на промените в начина на живот и хранене. Това обаче е само сянка на онова, което би трябвало да бъде истинската превантивна медицина.

Превантивната медицина е също толкова важна, колкото всеки друг вид медицина. На лекарите по източна медицина в древен Китай се плащало, за да поддържат хората здрави, и пациентите преставали да им плащат, ако се разболеели. Поради неразбирането, отричането и пренебрегването на профилактиката, съвременният човек се е превърнал в най-болното същество в историята на света.

Огромната част от болестите могат да бъдат предотвратени и дори излекувани без лекарства или хирургическа намеса. Нещо повече, идеята за природосъобразно, неоперативно лечение и справяне с болестите най-вероятно би се сторила на много хора абсурдна.

Алопатичната медицина може да направи много, ако погледне в лицето всички събрани и непрекъснато увеличаващи се доказателства, които показват, че трябва да добавим приема на достатъчно магнезий, "забравения електролит", към списъка с профилактични мерки.

Осигуряването на достатъчно магнезий чрез комбинирането на хранителни източници, приема на добавки през устата и, най-важното - трансдермалните методи на приложение, е важна стъпка по пътя към здравето, потвърдена от научните и клиничните факти.

Американското общество консумира по-малко магнезий, отколкото е нужен за поддържането на добро здраве. Поради тази причина вземането на магнезиеви добавки е наложително за почти всички. Само това е достатъчно, за да избегнем много сериозни болести или да се излекуваме от болестите, които имаме вече. Магнезият не е единственият фактор, но никой друг елемент сам по себе си не може да се сравнява с неговата всеобхватност.

Използването на магнезия като жизненоважна хранителна съставка и като превантивно, клинично и прилагано при спешни ситуации лекарство би могъл да намали планините от болка, мъка и преждевременна смърт. А в съчетание с някои други изключително важни от медицинска гледна точка вещества като витамин С, доказани антиоксиданти и минерали като селен, цинк, екологично чисти храни и добро

хидратиране на тялото с чиста вода, би допринесло за подобряването на здравето и общото състояние и самочувствие на населението и би се отразило положително върху фактори като производителност на труда и на икономиката като цяло.

Тези твърдения се подкрепят от огромен брой доказателства. Така например д-р Франк Гилиланд, професор по превантивна медицина в Медицинското училище "Кек" към Университета на Южна Калифорния, и неговите колеги проследяват повече от 2 500 деца и юноши в дванайсет южнокалифорнийски общности, като сравняват консумираната от тях храна с белодробната им функция (доколко добре работят белите дробове). Екипът установява, че децата, които ядат много плодове и сокове, богати на антиоксиданти, и получават в изобилие магнезий и калий, имат по-добри резултати на белодробните тестове от децата, които приемат по-малко от тези хранителни вещества. Витамин С играе огромна роля в развитието на белите дробове според д-р Гилиланд, витамин Е и А също изглеждат от полза, особено при деца с астма. Тази информация е особено важна за децата, които живеят в големите градове и в други райони, където замърсяването на околната среда е проблем.

Според д-р Роналд Елин и д-р Робърт Рюд, "Рафинирането и реработката на зърнените и другите храни води обикновено до загуба на 70% или повече от съдържанието на магнезий (както и на други хранителни съставки в тях). Превръщането на пшеницата в брашно води до загуба на 82 % от магнезия. При полирането и рафинирането на ориза се принасят в жертва 83% от магнезия. Преработването на царевичката в царевично нишесте я лишава от 98% от съдържания се в нея магнезий. При варенето соята губи 69% от магнезия си. Предварително преработеното за бързо парене овесено брашно съдържа само около 15% от магнезия, който получаваме от брашното, от което приготвяме овесена каша по стария по-бавен метод. Промяната на хранителните навици на нацията от консумацията на прясно приготвени вкъщи храни към покупката на предварително напълно или частично приготвени блюда и на храни от заведенията за бързо хранене, доведе до значително намаляване на съдържанието на магнезий в диетата.

Тялото ни просто няма как да извлече достатъчно хранителни вещества от днешната "бързо приготвена" и силно преработена храна.

Д-р Дейвид Томас, изследвал правителствената документация, открива, че нивото на магнезия в средностатистическия стек от бут е намаляло със 7%. Както изглежда пряното мляко е изгубило 2% от калция и 21% от магнезия си. Според анализа, днес сиренето Чедар дава 9% по-малко калций, 38% по-малко магнезий и 47% по-малко желязо, а при Пармезана намаляването на хранителната стойност е най-рязко, като нивото на магнезия е паднало с цели 70%, а от желязото не е останало нищо в сравнение със стойностите отпреди 1940 година. Макар част от тази информация да се

оспорва, членове на академичните среди в САЩ и Дания също съобщават за значителни промени в хранителния профил на съвременната храна.

Изследванията показват, че хората, които изяждат поне три порции пълноценни зърнени храни на ден, са изложени на по-малък риск от сърдечни болести, диабет и рак, и изглежда поддържат по-лесно здраво-словни килограми. Тъй като най-вътрешният и най-външният слой (зародиш и трици) на рафинираните зърнени храни, като бяло брашно, са отстранени, те губят голяма част от своите минерали. Пълноценните зърнени храни са не само по-богати на растителни влакна, но и съдържат четири пъти повече магнезий и цинк и два пъти повече селен.

Само 15-25% от децата консумират препоръчителното количество магнезий.

Дори при хората, които не са склонни да направят някои разумни промени в своята диета и в заседналия си начин на живот, приемът на някои хранителни вещества и лекарства може да спомогне за предотвратяването или забавянето на появата на диабет II тип. Явната способност на богатите на растителни влакна зърнени храни да намаляват опасността от Диабет, както е документирано в много далновидни епидемиологични изследвания, най-вероятно се дължи в голяма степен на високото им съдържание на магнезий. Богатата на магнезий диета действа профилактично (но не и лечебно) при някои модели на диабет при гризачите; и обратно, изчерпването на магнезия в тялото предизвиква инсулинова резистентност.

Един от нетипичните подходи с успеваемост 85% за безлекарствено третиране на мигренозни пристъпи е бавното венозно вкарване в организма на 1 г магнезиев сулфат в острия етап на мигрената.

Магнезиевият дефицит засяга всички хора, като ги прави уязвими от развитието на остри и хронични състояния. Хората са създадени, за да бъдат силни и здрави. Болестта не е тяхно естествено състояние, а е признак на хранителен дефицит, минерален дисбаланс, разрушително мислене или вредно ниво на токсичност, които призовават да им обърнем внимание и да ги коригираме.

Обичайният модел на живот и хранене, който е приет за нормален от съвременното общество, може да разруши естествено присъщото ни състояние на здраве. Смята се, че даден човек е по-уязвим от конкретни болести в сравнение с останалите хора, но също така е по-устойчив срещу други болести. Всеки има своите силни и слаби страни, но никой не е достатъчно силен, за да живее дълго без въздух, вода или магнезий.

И макар в дългосрочна перспектива храната да е действително най-доброто нилекарство, човек трудно би могъл да се възстанови напълно от магнезиевия дефицит, единствено въвеждайки промени в начина си на хранене. Дори оралният прием на магнезиеви добавки е бавен начин и трябва да се ускори чрез бързо действащите трансдермални методи на приложение и мускулните и венозни инжекции при спешни ситуации.

Магнезиевият дефицит е тясно свързан със сърдечносъдовите заболявания. По-ниски концентрации на магнезий са открити в пациенти, получили сърдечен пристъп и даването им на магнезий се оказва благотворно при лечението на вентрикуларна аритмия. Фаталните сърдечни атаки са по-често явление в областите, където питейната вода е бедна на магнезий и приемът на магнезия чрез храната на средностатистическия човек често е значително под препоръчителните 200-400 мг на ден.

Доказано е изключителното значение на магнезия за поддържане здравето на сърцето и при лечението на сърдечните болести. Магнезият, калцият и калият са ефикасно средство за сваляне на кръвното налягане. Магнезият спомага за предотвратяване на смъртния изход от сърдечна атака и предпазва от следващи сърдечни пристъпи. Той намалява също така честотата и силата на вентрикуларната (камерната) аритмия и помага да се избегнат усложненията след оперативно поставяне на байпас.

*От книгата на Марк Съркъс „Трансдермална терапия с магнезий“.

МАГНЕЗИУМ КЛИНИК - Профилактика и лечение на симптоми и болести причинени от магнезиев дефицит

В МАГНЕЗИУМ КЛИНИК най-добрите лекари, съчетаващи най-доброто от традиционната, хомеопатичната и интегративната медицина, ще ви консултират и излекуват от болести причинени от магнезиев дефицит в организма